



# 第一餐盒

專營營養午餐  
電話：(02)2652-1898

地址：台北市南港區重陽路263巷8號  
營養師：陳品靜(營養字第005184號)



## 113年6月學生營養午餐菜單

大直高中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	食鹽 /份	食糖 /份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
3	一	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	和風照燒雞 <small>雞肉、蔬菜(煮)</small>	◎奶香玉米肉燥炒蛋 <small>※蛋、玉米、蔬菜、※毛豆、 ※奶粉、絞肉(炒)</small>	蔬菜粉絲 <small>粉絲、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	仙草大麥湯 <small>仙草、※大麥</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	265
4	二	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	京都子排 <small>豬肉、小排、蔬菜(油)</small>	●蔥燒魚塊 X2 <small>※魚肉、蔥(過油-燒)</small>	豆干高麗 <small>高麗菜、蔬菜、※豆干(炒)</small>	蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、肉片</small>	6	2.5	2	2.8	784	292
5	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	△杏仁片 ★招牌炸雞 X3 <small>雞丁(炸)、※杏仁片</small>	春川炒豬肉 <small>年糕、蔬菜、豬肉(炒)</small>	韓風拌菜 <small>豆芽菜、蔬菜、海帶芽(炒)</small>	有機蔬菜	韓式味噌湯 <small>洋蔥、白蘿蔔、※豆腐</small>	6.3	2.5	2	2.9	809	283
6	四	DIY瓜仔拌麵 <small>※油麵、蔬菜</small>	五香翅腿 X2 <small>翅腿(油)</small>	瓜仔肉 <small>絞肉、※豆干、脆瓜(煮)</small>	鮮瓜雙色 <small>鮮瓜、蔬菜(煮)</small>	有機蔬菜	蔬菜小排湯 <small>蔬菜、小排</small>	6.5	2.2	2	3	805	240
7	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	醬燒豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	麻香山藥雞 <small>山藥、馬鈴薯、雞肉(炒)</small>	滷白菜 <small>白菜、蔬菜(油)</small>	有機蔬菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.9	809	266
10	一	端 午 節 快 樂											
11	二	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	泰式打拋豬 <small>蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)</small>	雞絲豆腐煲 <small>※豆腐、雞絞肉、蔬菜(炒)</small>	珍菇炒瓜 <small>金針菇、鮮瓜(炒)</small>	蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇、蘿蔔、雞丁</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	299
12	三	紫米 有機白米飯 <small>有機白米、紫米</small>	栗子香菇燉雞 <small>雞丁、香菇、栗子、蔬菜(煮)</small>	●蒲燒魚片 X1 <small>※魚片(烤)</small>	炒鮮筍 <small>竹筍、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、※蛋</small>	6.2	2.5	2	2.9	802	240
13	四	義大利麵 <small>※螺旋麵</small>	黑胡椒豬排 X1 <small>豬排(油)</small>	◎白醬鮮菇雞 <small>鮮菇、蔬菜、※奶粉、雞肉(煮)</small>	★#黃金薯球 X4 <small>薯球(炸)</small>	有機蔬菜	◎南瓜濃湯 <small>南瓜、馬鈴薯、蔬菜、※奶粉</small>	6.5	2.5	2	2.9	823	288
14	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	△南瓜子 油腐燉肉 <small>豬肉、※油豆腐、蔬菜(煮)、※南瓜子</small>	咖哩洋芋雞 <small>雞丁、馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	綠豆麥片湯 <small>綠豆、※麥片</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	302
17	一	燕麥飯 <small>白米、※燕麥</small>	蜜汁燒豬 <small>豬肉、地瓜、蔬菜(燒)</small>	香滷雞翅 X1 <small>雞翅(油)</small>	玉筍豆段 <small>玉米筍、敏豆(炒)</small>	蔬菜	鮮菇筍湯 <small>鮮菇、竹筍</small>	6.5	2.5	2	3	828	240
18	二	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	△葵瓜子 ◆◆★香酥魚 X3 <small>(生鮮)※魚丁、※葵瓜子(炸)</small>	蔥燒豬柳 <small>豬柳、蔬菜、※豆干片(炒)</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜糖</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	305
19	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	日式壽喜燒肉 <small>豬肉、蔬菜(煮)</small>	番茄肉燥炒蛋 <small>※蛋、番茄、絞肉(炒)</small>	芽菜三絲 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜(炒)</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6	2.5	2	2.8	784	277
20	四	嘉義雞肉飯 <small>雞肉絲、白米</small>	嫩汁豬排 X1 <small>※豬排(油)</small>	啵啵玉米肉 <small>玉米、蔬菜、絞肉(炒)</small>	綜合滷味 <small>※油豆腐、蘿蔔、香菇(油)</small>	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯 <small>番茄、蔬菜</small>	6.5	2.5	2	3	828	302
21	五	麥片飯 <small>白米、※麥片</small>	◎起司雞肉煲 <small>雞肉、蔬菜、※起司(煮)</small>	鮮蔬炒肉絲 <small>肉絲、蔬菜(煮)</small>	芝麻海帶 <small>海帶、※芝麻(炒)</small>	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜、排骨</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	321
24	一	義大利麵 <small>※螺旋麵</small>	迷迭香雞排 X1 <small>雞排(油烤)</small>	番茄肉醬 <small>番茄、蔬菜、絞肉(煮)</small>	香菇花椰 <small>香菇、花椰菜(炒)</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>蔬菜、玉米、※蛋</small>	6.5	2.5	2	3	828	299
25	二	蕎麥飯 <small>白米、※蕎麥</small>	△腰果咖哩豬肉 <small>豬肉、南瓜、蔬菜、※腰果(煮)</small>	蔬菜雞肉 <small>蔬菜、雞肉(炒)</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、蔬菜(炒)</small>	蔬菜	蔬菜豆腐湯 <small>※豆腐、蔬菜</small>	6.3	2.5	2	2.8	805	280
26	三	紅藜 有機白米飯 <small>有機白米、紅藜</small>	●★糖醋魚排 X1 <small>※魚肉、蔬菜(過油-煮)</small>	◎起司洋芋肉燥烘蛋 <small>※蛋、馬鈴薯、蔬菜、※起司、絞肉 (烤)</small>	#關東煮 <small>※甜不辣、蔬菜、米血(煮)</small>	有機蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍</small>	6.5	2.5	2	3	828	269
27	四	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	蔬菜炒雞丁 <small>雞丁、蔬菜(炒)</small>	●四喜鮮魷 <small>※魷魚、玉米、※毛豆、木耳、 蔬菜(炒)</small>	白菜雙色 <small>白菜、蔬菜(炒)</small>	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 <small>黑糖、地瓜</small>	6.5	2.5	2	2.8	819	245

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。

★表示炸物 ◎表示奶類菜色 △表示含堅果菜色 #表示含加工食品菜色 ※表示含過敏原食材 ●表示魚類海鮮 ◆表示3章1Q水產品，6/25提供產銷履歷豆漿

主 菜 種 類		( 次 / 月 )		主 菜 食 材 特 性 分 析 ( 次 / 月 )		副 菜 食 材 分 析 ( 次 / 月 )		其 他 分 析 ( 次 / 月 )	
豆類及豆、 麵筋製品	魚及海 肉鮮	豬	肉 雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 類	其 他	油 炸 品	甜 湯
0次	2次	8次	8次	18次	0次	4次	2次	6次	4次